

Psychologie

Kind dat slecht
op stress reageert
kan herstellen

Wetenschap 16

Warm nest helpt gestresst weeshuiskind

Weeshuiskinderen met een verstoorde stressreactie kunnen daarvan herstellen in de puberteit als ze in een warm gezin opgroeien.

Door onze redacteur
Niki Korteweg

AMSTERDAM. Een ontregelde stressreactie door heftige ervaringen in het vroege leven kan in de puberteit herstellen. Dat schrijven Amerikaanse psychobiologen deze week in het wetenschappelijke tijdschrift *PNAS*. Het onderzoek suggereert dat er naast de vroege kindertijd ook een gevoelige periode is in de puberteit, waarin het biologische stress-systeem alsnog kan normaliseren door op te groeien in een warm nest.

Bij mensen die als klein kind in een weeshuis zijn opgegroeid, reageert het lichaam op latere leeftijd anders op spannende gebeurtenissen dan bij mensen die hun vroege jaren in een normaal gezin hebben doorgebracht. Ze maken op die momenten minder van het stresshormoon cortisol aan dan gewoonlijk, omdat hun biologische stress-systeem, de hypothalamo-hypofyse-bijnier-as (HPA-as), minder goed functioneert. Dat blijkt onder meer uit eerdere onderzoeken naar ernstig verwaarloosde kinderen die opgroeiden in weeshuizen in Boekarest. Ook onderzoek bij ratten en makaken die werden verwaarloosd door hun moeder laat zien dat er een gevoelige periode in de vroege kindertijd is, waarin het stress-systeem wordt gevormd.

Zowel te veel als te weinig van het stresshormoon cortisol heeft een slechte uitwerking op het afweersysteem, de stressreactie en de mentale ontwikkeling.

Achter een spiegel

In de nieuwe studie volgden de Amerikanen bijna driehonderd kinderen die bij de start van het onderzoek tussen 7 en 15 jaar oud waren. Bij aanvang, na een jaar en na twee jaar deden ze een stresstest. De kinderen

moesten een verhaal zo leuk mogelijk afmaken, terwijl er een camera op hen gericht stond. De opgenomen film zou later aan leeftijdgenoten vertoond worden, en achter een spiegel zaten juryleden, werd de kinderen verteld. Daarna moesten ze nog een rekentaak uitvoeren.

Vlak voor, tijdens en na afloop van deze stressvolle gebeurtenis namen de onderzoekers zeven speekselmonsters af om daarin de hoeveelheid cortisol te bepalen. Een week later stelde een verpleegkundige vast in welke

van vijf fases van de puberteit de kinderen waren. Ze noteerde bijvoorbeeld of de jongens al de baard in de keel hadden, of meisjes al ongesteld waren, en ze keek naar lengtegroei, lichaamshaar, en de ontwikkeling van hun lichaam. Als kinderen dit niet wilden, mochten zij en hun ouders een vragenlijst invullen.

De 129 kinderen die als baby, peuter of kleuter in een weeshuis waren opgegroeid en daarna waren geadopteerd door een fijn gezin, hadden aanvankelijk een minder hoge productie

van cortisol wanneer ze de spreekbeurt moesten houden. Maar in de loop van de puberteit werd de hoeveelheid cortisol die tijdens de stressvolle overhoring vrijkwam steeds wat hoger, en werd die vergelijkbaar met die van de 170 kinderen die wel altijd bij hun biologische familie hadden gewoond.

Gevoelige periode

Het maakte niet uit op welke leeftijd de kinderen waren geadopteerd. Die leeftijd varieerde bij de proefperso-

nen van vijf maanden tot bijna vijf jaar. Zelfs bij kinderen die pas na hun tweede jaar bij een gezin beland waren, zagen de onderzoekers deze normalisering van de stressreactie.

De onderzoekers vermoeden dat tijdens de puberteit er opnieuw een gevoelige periode is, waarin het stress-systeem alsnog kan normaliseren in een ondersteunende, fijne omgeving. Er was niet een bepaalde fase in de puberteit te ontwaren waarin de verandering in de cortisolreactie inzette.



Kinderen in een weeshuis in de Roemeense hoofdstad Boekarest.